

Библиографический список

1. Тихонов, А.Н. О состоянии и перспективах создания единой системы ДО в России / А. Тихонов // Проблемы информатизации ВШ – 1995. – Бюлл. № 3. – С. 37–40.
2. Системы высшего образования стран запада; под ред. В.И. Зубарева – М. : РУДН, 1991. – 192 с.
3. Бутырин, Г.Н. ДО по оценкам экспертов / Г. Бутырин, Н. Ефимов, В. Нечаев // ДО. – 1997. – № 4. – С. 20–23.

УДК 796.012

В. О. Загrevский
V. O. Zagrevsky

АДАПТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ SPORTS EXERCISES ADAPTIVE METHOD OF TEACHING

***Аннотация.** В статье показаны основы методов адаптивного обучения спортивным упражнениям с точки зрения педагогической адаптации.*

***Summary.** The bases of sports exercises adaptive method of teaching in terms of pedagogical adaptation are shown in the article.*

***Ключевые слова:** адаптивное обучение, спортивные упражнения, методы программной адаптации, методы в непрограммной адаптации.*

***Keywords:** an adaptive training, sports exercises, program adaptation methods, methods out of a program.*

В настоящий момент классификация методов обучения двигательным действиям не удовлетворительна, т. к. не отражает признаков продуктивного обучения [1]. В связи с этим автор вводит понятие *адаптивности обучения*. Вводя новый термин, автор апеллирует к понятию *биологической адаптации*, трактуемой как явление приспособления организма к внешней среде. В этом представлении *педагогическая адаптация* есть нечто противоположное по смыслу, т. к. предполагает такое внешнее воздействие на объект обучения, которое приспособлено к возможностям и потребностям индивида. Понятие *педагогической адаптации* наиболее полно разработано в программированном обучении теоретическим знаниям.

В применении к спортивным упражнениям любые упорядоченные методы освоения нового материала представляют собой *систему адаптивного обучения*. Методы представляют собой способы целенаправленной модификации содержания и формы учебного материала, позволяющего

понизить порог его трудности до уровня, который в процессе обучения целевому упражнению обеспечивал бы полное усвоение материала [1].

Таким образом, по мнению автора, в основу классификации методов обучения должен быть положен именно *признак адаптивности*, так или иначе определяющий сущность каждого из методов и их место в структуре классификации.

Цель работы – на основе анализа литературных источников определить основы классификации адаптивных методов обучения спортивным упражнениям.

Разновидности адаптивных методов делятся на две группы – программной и внепрограммной адаптации (рисунок).

Методы программной адаптации. На современном этапе, начиная с публикации Ю.К. Гавердовского, Ф.П. Мамедова [2], говоря о методах обучения гимнастическим упражнениям в свете понятия адаптивности, можно представить в систематизированном виде все многообразие методов и приемов обучения упражнениям в спортивной гимнастике в свете концепции Ю.К. Гавердовского [1]. В этом случае процесс обучения представляется не с позиций способа передачи информации от учителя к ученику (словесные методы, методы наглядной информации, методы упражнения), а используется подход, связанный с понятием адаптивного обучения – т. е. приспособление учебного материала к возможностям ученика.

В русле общей педагогики представление об адаптивности процесса обучения достаточно широко применяется в качестве критерия адекватности процедуры обучения возможностям занимающегося. В частности, в теории программированного обучения [3; 4; 5; 6; 7; 8] обучающие программы классифицируются именно по признаку адаптивности. Так, считается, что линейные программы обладают минимальной адаптивностью к возможностям занимающихся, т. к. индивидуализация обучения в этом случае осуществляется только за счет темпа прохождения учебного материала. Более адаптивны разветвленные обучающие программы. Наибольшей приспособляемостью к возможностям ученика обладают обучающие программы, реализуемые с помощью компьютерных программ и учитывающие не только текущее состояние ученика, но и всю предысторию процесса обучения, а следовательно, обладающие возможностью прогноза.

Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов [2] показывают, что, перенося понятие адаптации в сферу обучения гимнастическим упражнениям, целесообразно выделить две основные категории методов адаптивного обучения: методы *программной адаптации* движения и методы *внепрограммной адаптации*. Предлагаемое деление довольно условно, т. к. в конечном итоге рассматриваемые две категории методов адаптивного обучения объединяются авторами в понятие «комплексная адаптация движения».



Рисунок – Схема системы адаптивных методов обучения
(по Ю.К. Гавердовскому [1])

Анализируя методы программной адаптации, авторы указывают на то, что именно с программной адаптацией связываются такие широко используемые в гимнастике методы обучения как метод расчленения, метод узких двигательных задач, метод подводящих упражнений. Все эти методы дают возможность сократить информационный объем учебного задания. Полярный им метод – целостный метод, который предполагает освоение целевого упражнения без какой-либо программной адаптации.

Однако методы расчленения узких двигательных задач и подводящих упражнений далеко не полностью раскрывают возможности программной адаптации обучающих упражнений. В связи с этим в работе [1] предлагается дополнительный арсенал условных терминов, позволяющих образно характеризовать основные разновидности *программной адаптации*:

1. «Сжатие» движения.
2. «Разведение» движения по частным программам.
3. «Расчленение» упражнения по фазовым границам.
4. «Дробление» упражнения.

«Сжатие» движения – выбор по биомеханическим условиям таких форм движений, которые представляют собой подобие целевого упражнения, отличающегося от последнего количественными элементами про-

граммы (постепенное увеличение амплитуды маха и доведение его до амплитуды целевого упражнения, цепочка вариантов движений с наращиванием характеристик, изменяющих программные признаки и в итоге – номинал упражнения). Например, при разучивании двойного сальто назад в группировке в акробатических упражнениях последовательно применить цепочку «сжатия» целевого упражнения: одинарное сальто, сальто в перекрут с падением на спину в яму с поролоном, $1\frac{3}{4}$ сальто, полное двойное сальто.

«Разведение» движения по частным программам. В.Т. Назаровым [9] предложено различать применительно к каждому гимнастическому упражнению три кинематические программы: программа переместительного движения общего центра масс тела гимнаста (программа «места»), программа вращательного движения биомеханической системы относительно центральной оси тела (программа «ориентации») и программа изменения суставных углов (программа «позы»). При освоении сложных гимнастических упражнений возможно, и подчас необходимо, применение приемов программной адаптации, основанных на «разведении» движения по названным программам («обкручивание» на руках или с помощью вспомогательных средств, воспроизводя только вращательную компоненту движения). При освоении программы «позы» используют приемы выделения действий, относящихся непосредственно к освоению суставных действий, исключив вращение и перемещение тела в целом.

«Расчленение» упражнения по фазовым границам – разделение целевого упражнения на компоненты, подлежащие отдельному изучению и последующему синтезу. Здесь понимается такое «расчленение», когда целевое упражнение разделяется по фазовому составу, соответственно тому, как движение разворачивается по времени, т. е. происходит разделение на последовательные элементы структуры. Фазы упражнений обычно разделяют по признаку чередования активных действий спортсмена «по программе позы». Однако иногда используют и фазовое деление упражнения, связанное с периодичностью и характером действия на тело гимнаста определенных внешних сил или физических эффектов. Таковы фазы спада и подъема в маховых движениях и др. [10].

«Дробление» упражнения – «метод программной адаптации, при котором параллельно используются приемы, характерные как для расчленения, так и для разведения движения по программам...», что «... практически совпадает по методическому смыслу с методом так называемых «узких двигательных задач»» [2, с. 31].

Эти четыре подхода («сжатие», «разведение», «расчленение», «дробление») охватывают все известные в литературе практические методы обучения [1].

Понижение порога доступности упражнения может быть достигнуто методами, исключаящими программную адаптацию. Эти компоненты связаны с техникой и технической подготовленностью (а также с двигательной одаренностью) гимнаста, с требованиями к двигательным (физическим) качествам исполнителя упражнения, к его волевым качествам и к функциональным возможностям, наконец, это требование к теоретической подготовленности и интеллектуальному развитию гимнаста [2]. Все эти *компоненты непрограммной адаптации* можно дифференцировать по функциональному содержанию на следующие виды:

1. Техническая адаптация движений.
2. Физическая адаптация.
3. Психическая адаптация.
4. Семантическая адаптация.

Техническая адаптация движений – упрощение координации движения в расчете на дальнейшую его «самоорганизацию». Хорошо «поставленная» подготовительная стадия упражнения существенно облегчает координацию движений во всех последующих частях упражнения [1; 11]. Авторами также отмечено, что гораздо успешнее идет процесс обучения, если он построен с опорой на самоорганизацию естественных двигательных действий, в противовес искусственной технике. И весьма эффективной может быть также техническая адаптация, основанная на применении тренажерных устройств и помощи тренера.

Физическая адаптация движения – определенный «запрос» к двигательным качествам гимнаста при исполнении упражнения. Физическая адаптация обучающих упражнений и соответствующих приемов включает: разного рода приемы типа поддержек, подталкивания, помощи в отдельных фазах движения и по всему движению (проводок) и т.п.

Психическая адаптация предполагает применение приемов снижения психической напряженности, возникающей у гимнаста при исполнении рискованных в его представлении упражнений. Это приемы помощи страховки и соответствующие технические средства, гарантирующие безопасность работы на гимнастическом снаряде.

Семантическая адаптация связана с использованием приемов, позволяющих преодолеть затруднения, вызываемые осмыслением поставленного перед гимнастом задания. Тренер должен уметь выбрать нужный уровень изложения материала, помочь ученику осмыслить задание, понять сущность упражнения. С этой целью необходимо использовать все имеющиеся в распоряжении преподавателя средства, включая самые разнообразные: средства улучшения доходчивости, наглядности, предметности изложения.

В заключение необходимо отметить, что методы обучения технике гимнастических упражнений не всегда адекватны современным требованиям. Несмотря на то, что еще в 1984 году была разработана концепция адаптивного обучения, предусматривающая адаптацию учебно-тренировочных заданий к индивидуальным особенностям обучаемых [2], к сожалению, широкого применения в практике учебно-тренировочного процесса к настоящему времени она не получила. И связано это, на наш взгляд, прежде всего, с недостаточным теоретическим обоснованием содержания системы классификации методов обучения спортивным упражнениям, которая получила достаточное обоснование в монографии Ю.К. Гавердовского [1] только в 2007 году.

Экспериментальная проверка применения адаптивных методов обучения перелету «Ткачев» на перекладине [12] позволила нам сделать следующие выводы:

1. Адаптивный метод обучения, примененный в педагогическом эксперименте, позволяет учитывать особенности ученика и предлагать ему такие задания, которые соответствуют уровню его теоретической, физической и технической готовности, что индивидуализирует процесс обучения.

2. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность предложенной методики обучения упражнению «перелет Ткачева» у гимнастов экспериментальной группы. Сократилось время, затрачиваемое на освоение техники и улучшилось качество его выполнения (на 13,2 %) по сравнению с гимнастами контрольной группы ($P < 0,05$).

Библиографический список

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Методы обучения гимнастическим упражнениям в свете понятия адаптивности / Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – Вып. 1. – С. 26–34.

3. Гальперин, П.Я. Программированное обучение и задачи коренного усовершенствования методов обучения / П.Я. Гальперин // Программированное обучение : сб. ст. – М., 1964. – С. 47–62.

4. Гальперин, П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П.Я. Гальперин // Исследование мышления в современной психологии. – М., 1966. – С. 236–277.

5. Гальперин, П.Я. Теория и практика программированного обучения / П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина // Вест. высш. шк. – 1965. – № 6. – С. 19–24.

6. Талызина, Н.Ф. Теоретические проблемы программированного обучения / Н.Ф. Талызина. – М. : МГУ, 1969. – 133 с.

7. Тихомиров, О.К. Структура мыслительной деятельности человека (опыт теоретического и экспериментального исследования) / О.К. Тихомиров. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1969. – 304 с.

8. Усков, В.А. Методы контроля тактической подготовленности квалифицированных волейболисток : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Усков. – М., 1988. – 27 с.

9. Назаров, В.Т. Биомеханические основы программирования обучающей деятельности при освоении ациклических упражнений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Т. Назаров. – М., 1974. – 34 с.

10. Евсеев, С.П. Большой оборот назад на брусьях / С.П. Евсеев, А.А. Халилов // Гимнастика. – М., 1984. – Вып. 1. – С. 25–26.

11. Сучилин, Н.Г. Техническая структура гимнастических упражнений // Гимнастика: теория и практика методические приложения к журналу «Гимнастика». – М., 2010. Вып. 1. – С. 5–19.

12. Загrevский, В.О. Техника выполнения и методика обучения группе упражнений «перелет Ткачева» на перекладине : дис. ... канд. пед. наук / В.О. Загrevский. – Омск, 2013. – 206 с.

УДК 796.012

О. И. Загrevский, В. О. Загrevский
O. I. Zagrevsky, V. O. Zagrevsky

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ
СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ
SPORTS EXERCISES TRAINING METHODS**

Аннотация. В статье с позиций педагогического исследования обобщены основы практических методов обучения спортивным упражнениям.

Summary. The bases of sports exercises practical teaching methods from the position of a pedagogical research are generalized in the article.

Ключевые слова: методы обучения, целостный метод, расчлененный метод, спортивные упражнения.

Keywords: teaching methods, holistic method, dissected method, sports exercises.

Исследования проблем по физической культуре и спорту имеют свою специфику, но в любом случае опираются на общенаучную методологию и методы познания. Как отмечают А.Ф. Закирова и И.В. Манжелей [1], чаще всего исследования в сфере физической культуры и спорта подразделяют на три класса: педагогические, медико-биологические и комплексные. В рамках педагогического исследования основным направлением статьи является обобщение опыта передовой практики на основе анализа литературных источников и собственного опыта.